

Post-Natale-Depressie:



In het **derde trimester** van de zwangerschap groeit de baby het snelst in gewicht en volume, en vinden de grootste **hersengroeispurten** plaats. Tijdens deze periode hebben de zich ontwikkelende hersenen een hoge behoefte aan **DHA, EPA en ALA**.

Wanneer de omega-3-status van de moeder **laag** is of onvoldoende wordt aangevuld via voeding of suppletie, kan dit leiden tot een **significante uitputting van de maternale omega-3-voorraad**. Dit is in verband gebracht met een verhoogd risico op **postnatale depressie (PND)**, vooral bij vrouwen die meerdere zwangerschappen kort na elkaar doormaken.

- **Hibbeln JR. (2002). Seafood consumption, the DHA content of mothers' milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis.** *Journal of Affective Disorders* 69(1-3): 15-29.
→ Deze studie toonde een duidelijke inverse relatie tussen DHA-inname en PND.
[PubMed-link](#)
- **Freeman MP, Hibbeln JR, Wisner KL, et al. (2006). Omega-3 fatty acids: evidence basis for treatment and future research in psychiatry.** *Journal of Clinical Psychiatry* 67(12): 1954-1967.
→ Review die de rol van omega-3 bij PND bespreekt.
[PubMed-link](#)
- **Makrides M, Gibson RA, McPhee AJ, et al. (2010). Effect of DHA supplementation during pregnancy on maternal depression and neurodevelopment of young children: a randomized controlled trial.** *JAMA* 304(15): 1675-1683.
→ RCT die laat zien dat DHA-suppletie de risico's op PND kan beïnvloeden.
[PubMed-link](#)